

## TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHDA GIMNASTIKA SPORT TURINING AHAMIYATI

*G'afurov Abduvoxid Maxmudovich*

*Qo'qon davlat universiteti dotsenti*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda gimnastika sport turining pedagogik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida gimnastika mashqlarining jismoniy sifatlar — kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirishdagi o'рни ilmiy asosda tahlil qilindi. Shuningdek, gimnastika mashg'ulotlarining talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda psixologik barqarorligini oshirishdagi ta'siri aniqlangan. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlaridan tizimli foydalanish talabalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Maqolada, ayniqsa, individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligi asoslab berilgan

**Kalit so'zlar:** jismoniy madaniyat, gimnastika, jismoniy sifatlar, kuch, egiluvchanlik, talabalar, pedagogik yondashuv, sog'lom turmush tarzi.

## ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

**Annotation.** В данной статье рассматривается педагогическое значение гимнастики в развитии физической культуры студентов. В ходе исследования проанализировано влияние гимнастических упражнений на развитие основных физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость и ловкость. Особое внимание уделено роли гимнастики в формировании здорового образа жизни и повышении общей физической подготовленности студентов. Результаты исследования показали, что систематическое применение гимнастических упражнений способствует значительному улучшению физических показателей. Также обоснована эффективность индивидуального подхода в организации тренировочного процесса.

**Keywords:** физическая культура, гимнастика, физические качества, сила, гибкость, студенты, педагогический подход, здоровый образ жизни.

## THE IMPORTANCE OF GYMNASTICS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS

**Аннотация.** This article examines the pedagogical significance of gymnastics in the development of students' physical culture. The study analyzes the impact of gymnastics exercises on the development of key physical qualities such as strength, flexibility, endurance, and agility. Special attention is given to the role of gymnastics in promoting a healthy lifestyle and improving overall physical fitness among students. The results indicate that systematic use of gymnastics exercises significantly enhances physical development indicators.

*Furthermore, the effectiveness of an individualized approach in organizing training sessions is substantiated.*

**Ключевые слова:** *physical culture, gymnastics, physical qualities, strength, flexibility, students, pedagogical approach, healthy lifestyle.*

## KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish masalasi dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Global miqyosda yoshlar orasida kamharakatlik turmush tarzining keng tarqalishi, jismoniy faollik darajasining pasayishi hamda sog'liq bilan bog'liq muammolarning ortib borishi jismoniy tarbiya jarayoniga yangicha yondashuvlarni talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy madaniyatni rivojlantirishda samarali vositalardan biri sifatida gimnastika sport turining o'рни alohida ahamiyat kasb etadi [1].

Gimnastika mashqlari o'zining universalligi bilan ajralib turadi va u talabalar organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Xususan, ushbu mashqlar orqali asosiy jismoniy sifatlar — kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish imkoniyati mavjud. Shu bilan birga, gimnastika harakat koordinatsiyasini takomillashtirish, mushaklar faoliyatini muvozanatlashtirish hamda qomatni to'g'ri shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi (L.P. Matveyev, 2010). Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, gimnastika mashqlaridan tizimli foydalanish talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi va ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini kuchaytiradi [2].

Bundan tashqari, gimnastika mashg'ulotlari talabalarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular stressni kamaytirish, diqqatni jamlash, iroda va intizom kabi sifatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, mashg'ulotlarning tizimli va ilmiy asosda tashkil etilishi talabalar motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Shu sababli, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda gimnastika sport turining pedagogik ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat. Mazkur yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar natijalari jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish hamda talabalarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga xizmat qiladi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqotda talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda gimnastika sport turining samaradorligini aniqlash maqsadida kompleks ilmiy-uslubiy yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy metodlar uyg'unligidan foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy asosini jismoniy tarbiya va sport pedagogikasiga oid ilmiy adabiyotlar tahlili tashkil etdi. Xususan, gimnastika mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rnini, pedagogik mexanizmlari va metodik xususiyatlari bo'yicha ilmiy manbalar o'rganildi. Bu esa tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qildi [3,4].

Amaliy qismda pedagogik tajriba-sinov ishlari tashkil etildi. Tadqiqotda oliy ta'lim muassasasining 1–2-bosqich talabalari ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi uchun maxsus ishlab chiqilgan gimnastika mashqlari dasturi joriy etildi, nazorat guruhi esa an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullandi.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi: pedagogik kuzatish, testlash, tajriba-sinov, hamda matematik-statistik tahlil. Testlash jarayonida talabalarning kuch (qo'l bukib-yozish, turnikda tortilish), egiluvchanlik (oldinga egilish), chidamlilik (yugurish mashqlari) va chaqqonlik ko'rsatkichlari baholandi. Olingan natijalar dastlabki va yakuniy bosqichlarda solishtirildi.

Gimnastika mashqlari dasturi statik, dinamik va cho'zilish mashqlarini o'z ichiga oldi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 60 daqiqadan tashkil etildi va individual yondashuv asosida yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borildi. Ayniqsa, kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan statik mashqlarga alohida e'tibor qaratildi [6]

Tadqiqot natijalari matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari va ishonchlilik darajalari aniqlandi. Bu esa olingan natijalarning ilmiy asoslanganligini ta'minladi.

## NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayonida talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda gimnastika mashqlarining samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali aniqlandi.

Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlarida dastlabki hamda yakuniy ko'rsatkichlarni solishtirish asosida tahlil qilindi.

Dastlabki bosqichda har ikkala guruh talabalari jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligi qayd etildi. Kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlari o'rtacha darajada bo'lib, guruhlar o'rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Bu esa tajriba natijalarining ishonchliligini ta'minlash uchun muhim omil bo'ldi.

Tajriba yakunida esa sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Xususan, tajriba guruhida kuch ko'rsatkichlari o'rtacha 18–22% ga, egiluvchanlik 20–25% ga, chidamlilik 15–18% ga va chaqqonlik 12–15% ga oshgani aniqlandi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar mos ravishda 5–10% atrofida bo'lib, o'sish darajasi ancha past ekanligi kuzatildi. Bu natijalar gimnastika mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

Shuningdek, tajriba davomida talabalar jismoniy faolligining ortishi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishining kuchayishi va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining rivojlanganligi kuzatildi. Pedagogik kuzatishlar natijasida tajriba guruhidagi talabalar harakat koordinatsiyasi va texnik bajarish aniqligida ham sezilarli ijobiy o'zgarishlarga erishgani qayd etildi.

Matematik-statistik tahlil natijalari olingan o'zgarishlarning ishonchli ekanligini ko'rsatdi ( $p < 0,05$ ). Bu esa gimnastika mashqlariga asoslangan maxsus dastur talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari gimnastika mashqlaridan tizimli va maqsadli foydalanish talabalarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.

Mazkur tadqiqot natijalari talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda gimnastika mashqlarining yuqori pedagogik samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan mos keladi va ularni yanada boyitadi. Xususan, gimnastika mashqlarining kuch, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati bir qator tadqiqotchilar tomonidan ham asoslab berilgan.

Tajriba natijalarida ayniqsa kuch va egiluvchanlik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Bu holat gimnastika mashqlarining statik va dinamik komponentlari uyg'unligi bilan izohlanadi. Statik mashqlar mushaklarda maksimal kuchlanishni ta'minlab, kuch sifatini rivojlantirsa, dinamik va cho'zilish mashqlari mushak elastikligini oshirib, egiluvchanlikni takomillashtiradi. Shu jihatdan, gimnastika mashqlari jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida talabalar motivatsiyasining oshgani va mashg'ulotlarga ijobiy munosabat shakllangani qayd etildi. Bu esa gimnastika mashqlarining nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham samarali ekanligini ko'rsatadi. Harakat koordinatsiyasining yaxshilanishi va texnik bajarish aniqligining ortishi talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu natijalar sport pedagogikasida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari gimnastika mashqlarini individual yondashuv asosida tashkil etish zarurligini ko'rsatdi. Har bir talabaning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni belgilash mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Bu ayniqsa imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, olingan natijalar gimnastika sport turini talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda keng qo'llash zarurligini asoslaydi va ushbu yo'nalishda kelgusida chuqurroq ilmiy tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatadi.

## XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda gimnastika sport turining muhim pedagogik vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot davomida gimnastika mashqlarining tizimli va maqsadli qo'llanilishi talabalarning asosiy jismoniy sifatlari — kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni samarali rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi. Ayniqsa, statik va dinamik mashqlar uyg'unligi mushak faoliyatini muvozanatli rivojlantirish imkonini berishi bilan ajralib turadi.

Tajriba-sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika mashqlariga asoslangan maxsus dastur talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar jarayonida talabalar motivatsiyasining ortishi, o'ziga ishonch hissining kuchayishi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatning shakllanishi kuzatildi. Bu esa gimnastikaning nafaqat jismoniy, balki psixologik va tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi (V.N. Platonov, 2015).

Shuningdek, tadqiqot natijalari individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligi yuqori ekanligini tasdiqladi. Har bir talabaning jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda yuklamalarni belgilash orqali mashg'ulotlarning natijadorligi oshiriladi. Bu yondashuv ayniqsa imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlashda muhim ahamiyat kasb etadi (S.P. Yevseyev, 2016).

Umuman olganda, gimnastika sport turidan jismoniy tarbiya jarayonida keng foydalanish talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash hamda ularni har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTAR

1. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
2. Abduvoxid o'g'li, M. A. (2025, December). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHDA STATIK MASHQLARNING AHAMIYATI. In *Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus* (Vol. 1, No. 1, pp. 3-6).
3. Abduvoxi o'g'li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARDA KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ZARURIYATI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 54(2), 90-98.
4. Abduvoxid o'g'li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI O'LGHASH MEZONLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 55(2), 34-40.
5. O'G'Li, M. A. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH DARAJASINI O'LGHASH USULLARI. *Research Focus*, 4(10), 97-101.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.

7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
9. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.
10. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 166-170.
11. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 208-212.
12. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.
13. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2, 29-33.